

1 день

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Количество (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Fe	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
1	Суп-лапша	200														
	Лапша, вермишель		10	10	1,1	0,13	7,05	33,8	-	0,01	-	0,15	1,9	0,16	8,7	1,6
	Картофель		100	65	1,3	0,26	10,6	53,3	-	0,08	13	0,04	6,5	0,59	37,7	15
	Морковь		10	7,5	0,1	0,008	0,53	2,48	-	0,005	0,38	0,03	3,83	0,05	4,13	2,85
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,76	3,44	-	0,042	0,84	0,008	2,6	0,07	4,87	1,18
	Масло сливочное		10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	Бульон		175	175	19,89	16,63	0,35	228,92	111,3	0,1	2,37	0,32	15,81	1,37	167,89	21,13
<i>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005</i>																
2	Чай с лимоном	200														
	Чай		0,4	0,4	0,08	0	0,016	0,44	-	0,0003	0,04	-	1,98	3,3	0,34	1,76
	Лимон		10	10	0,09	0	0,3	3,1	-	0,004	4	-	4	0,12	2,2	1,2
	Сахар		15	15	0	0	14,97	56,85	-	-	-	-	0,3	0,045	-	-
	Масло сливочное	10	10	10	0,13	7,25	0,09	66,1	0,04	0,001	-	0,29	2,4	0,02	2	0,3
	Печенье Юбилейное	50	50	50	3,75	5,9	37,2	208,5	-	0,04	-	-	10	0,5	34,5	6,5
	Хлеб пшеничный	90	90	90	6,84	0,81	44,73	203,4	-	0,14	-	-	23,4	1,44	74,7	31,5
Энергетическая пищевая ценность на одного ребенка																
					33,53	38,238	116,686	926,43	111,38	0,4233	20,63	1,128	75,12	7,685	339,03	83,32

яблоко

100

0.3

10.

41.4